

# 小浜市 防災のススム

## 自分で守る自分の命

自然災害に対する事前の備え、  
とるべき避難行動を知る



災害の危険が迫ったとき、  
周囲の状況を判断し避難行動を起こすのは、**ジブン自身**です。

### 災害への備えは、 まず家庭から

#### 基本の備え(物資等)について

- 備蓄品など ..... 1
  - ・なぜ必要なの?
  - ・何を用意すればいい?
- 非常時持出品 ..... 2
  - ・備蓄品とはどう違うの?
  - ・何を用意すればいい?
- 防火対策について ..... 3
  - ・注意すべきことは?
  - ・どんな備えをすればいい?
- 地震対策について ..... 4
  - ・地震は突然やってくる!安全対策は?

#### 災害について知ろう

- 地域の災害リスクについて ..... 5
  - ・どんな危険があるの? ~ハザードマップで確認しよう~
  - ・避難場所はどこにある? ~場所や経路を確認しよう~
- 「避難場所」と「避難所」は何が違うの? ..... 6
  - ・市内の指定避難所
- 気象情報や避難に関する情報について ..... 7
  - ・避難勧告などの避難情報の種類と意味は
  - ・特別警報って何? ~さまざまな気象情報について~
  - ・情報はどうやって知るの? ~情報収集の手段はいろいろ~
- 事前に話し合おう ..... 11
  - ・災害時に家族はそれぞれ職場や学校に。どうするとよい?

### 避難のポイントを 確認しましょう

#### 避難の方法とタイミング

- 避難とは、避難所へ行くことだけではありません ..... 12
  - ・避難の方法について
  - ・避難のタイミングについて
  - ・ペットの災害対策 ~ペットも大切な家族!~
- 災害ケース別の避難行動について(風水害、地震、土砂災害、竜巻、落雷、大雪、火災) ..... 13

### いざという時の 応急手当など

- ・出血、骨折、やけど、心肺停止のときには ..... 21

# 災害への備えは、 まず家庭から

## 基本の備え（物資等）について

災害時には、電気やガス、水道などのライフラインが止まるだけでなく、道路の損壊等によって公的支援（公助）に時間がかかる場合が想定されます。

自分の身は自分で守る（自助）心がまえで、日頃から非常食など必要なものを備えておきましょう。

## 備蓄品など～食料・飲料などの備蓄は十分ですか？～

### なぜ必要なの？

災害時には、ガスや電気を使った調理が出来なくなったり、スーパー等のお店に商品が届かなくなったりします。

そのようなときのために、飲料水や保存のきく食料、カセットコンロなどを備蓄しておきましょう。



### 何を用意すればいい？

防災のために特別なものを用意するよりも、できるだけ、普段の生活の中で活用できる食料等を備えるよう意識しましょう。

食物アレルギーや、味の好き嫌いなど、各家庭に必要なものは異なります。自分たちには何が必要か、家族で話し合っておきましょう。

## 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分を用意する）

### 非常食

ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、缶詰、レトルト食品、飲料水など



### 日用品

トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



※最低限で「3日分」、大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

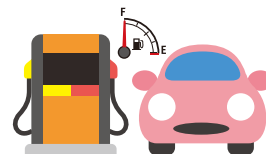
※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意するなどの備えをしておきましょう。

※備蓄した食料品の賞味期限切れなどを避けるためには、回転備蓄（ローリング・ストック）が有効です。備蓄品を古い物から普段の食事でも利用し、食べた分を買い足すこの方法を行えば、比較的期限が短い食品でも非常食として活用ができます。

### ●その他

※自家用車の給油は、日頃からこまめに行い、満タンにしておきましょう。

※停電時には、エアコンやファンヒーター等の冷暖房器具は使用できません。大雪等による長時間の停電を想定した備えもすると安心です。



# 非常時持出品 ～非常時持出バッグの準備はできていますか？～

## 備蓄品とはどう違うの？

備蓄品は、長期の災害や自宅避難に備えて準備しておくもので、種類や量を多めに確保するものです。

非常時持出品は、自宅を離れて避難する際に、必要なものをすぐに持ち出せるようにまとめたものです。

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を過ごすこととなりますので、必要なものをあらかじめリュックサックに詰め、玄関先においておくなど、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

持出品を選ぶ際には、自分や家族に必要なもの、使いやすいもの、食べ慣れているものといった「相性」を考えることも大切です。

災害はいつ起こるか分かりません。どんな季節でも年中通して対応できるように非常時持出品を準備しましょう。暑い季節に防災用品を準備すると忘れがちになりますが、夜間は夏場でも冷え込むことがあり、毛布等の防寒グッズは年中必要です。



## 何を用意すればいい？

### 非常時持出バッグの内容の例

#### 避難用品

懐中電灯は、できれば一人に一つ用意できるとよいでしょう。

- ヘルメット、防災ずきん等
- 雨具
- 軍手
- 懐中電灯
- 携帯電話の充電器、モバイルバッテリーなど
- 携帯ラジオ、予備電池

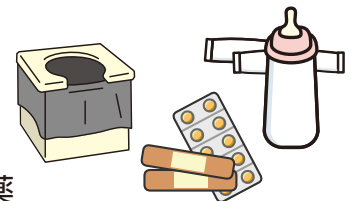


#### 生活用品

避難所生活に必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合など考慮して揃えましょう。

例：乳児のいる家庭では、ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなど

- 洗面用具
- 携帯トイレ
- マスク
- 普段飲んでいる薬
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズ用品など
- 毛布、タオル
- ウエットティッシュ



#### 非常食など

そのまま食べられるものが便利です。

- 飲料水
- 食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）



#### 貴重品類

10円玉は公衆電話用に。

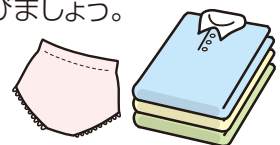
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金（10円玉）、健康保険証、免許証など）



#### 衣料品

衣類は動きやすい物を選びましょう。

- 衣類、下着
- 防寒用ジャケット



#### その他

- 使い捨てカイロ
- 薬手帳



## 防火対策について

全国の火災における出火原因の首位は、「放火」です。また、建物火災のみに注目した場合、出火原因は1位が「コンロ」、2位が「たばこ」となっています。

出火を防ぐため、それぞれの出火原因ごとに、次のようなことに注意しましょう。

### 注意すべきことは？

#### 放火対策について

家の周囲に燃えやすいものを置かない。

物置や車庫等の戸締りをする。



#### コンロについて

コンロを使用している時は、そばを離れない。少しの間であっても、そばを離れるときは火を消す。

コンロの周囲に燃えやすいものを置かない。



#### たばこについて

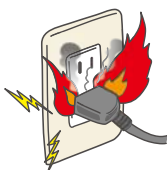
寝たばこ、たばこのポイ捨てはしない。



#### 電気コンセントと配線まわりについて

コンセントの周囲に、ほこり等が溜まらないように定期的に掃除をする。

複数のコードを縛ったり、タコ足配線はしない。



普段動かすことが少ない、家具や家電等の周囲は特に注意しましょう



#### ストーブなどの暖房器具について

周囲に燃えるものを置かない。ストーブの上で洗濯物を干さない。



### どんな備えをすればいい？

もしもの火災発生に備え、消火器や火災警報器を設置しておきましょう。

#### 消火器等を備える

消火器は、炎が小さいうちに消すために使用します。消火薬剤が強化液のものと、粉末のもの2種類があります。また、さらに手軽なエアゾール式簡易消火器もあります。

使うときのことを考えて、キッチンの近く、廊下や玄関の隅など取り出しやすい場所に消火器を置きましょう。それぞれ使用期限が異なるため、それに従って、取り替えましょう。



#### 住宅用火災警報器を設置する

就寝中や仕切られた部屋で物事に集中している時などには、火災に気づくのが遅れます。住宅用火災警報器を寝室や台所などの天井に設置しておくことで、火災が発生した場合、その煙や熱を感知し、音や音声等により警報を発して火災の発生を知らせてくれます。

いざというときに警報器がきちんと動くように、電池切れに注意し、定期的に点検ボタンを押して作動確認をしましょう。



# 地震対策について

## 地震は突然やってくる!安全対策は?

過去の大地震では多くの方が、倒壊した建物や、倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。

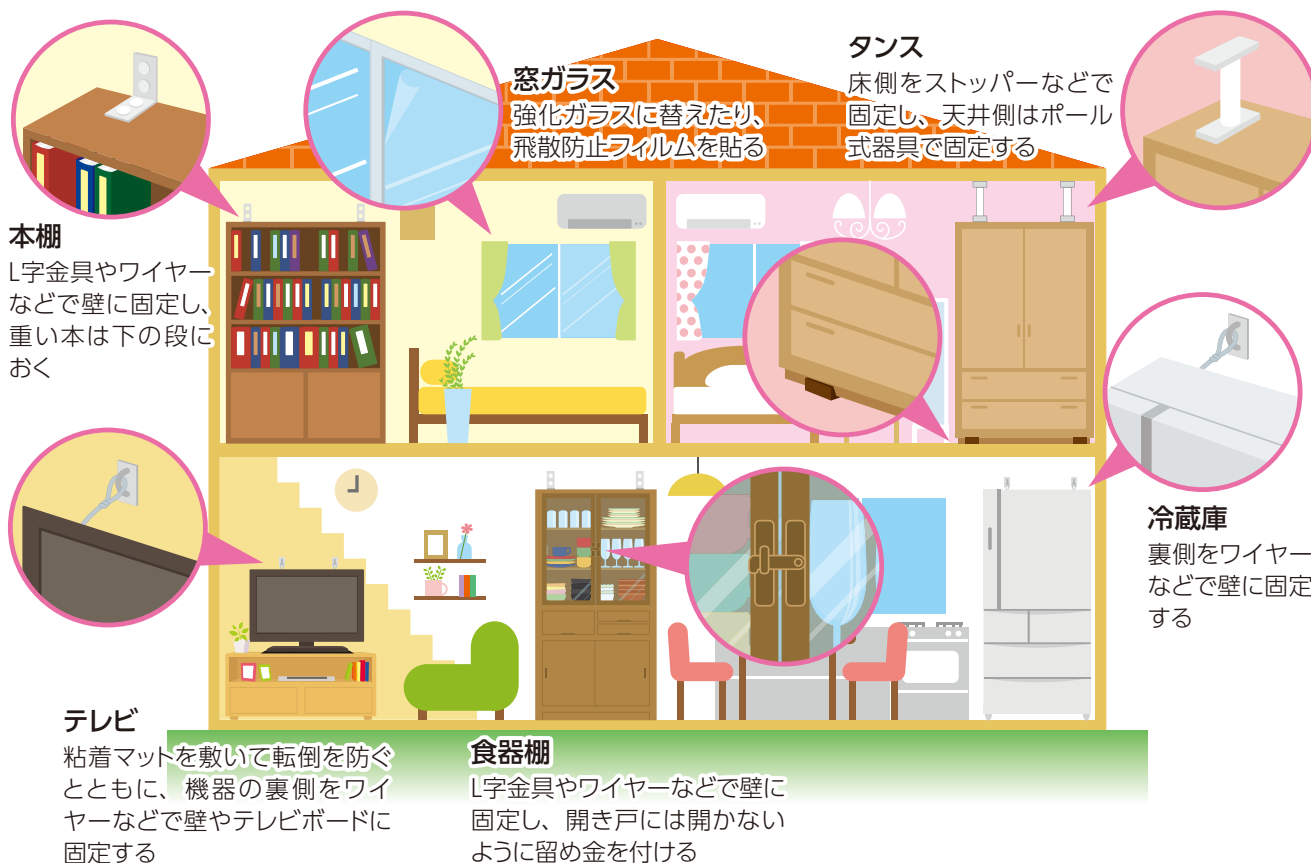
地震は予知することが極めて難しいため、事前の安全対策が重要です。

建築基準法が改正され耐震基準が強化されたのは、1981年(昭和56年)6月です。それ以前に建てられた家屋等は耐震性が低いおそれもありますので、耐震診断を受け必要な対策をとりましょう。

また、大地震では「家具は必ず倒れるもの」と考えて、あらかじめ、家具の転倒防止対策をしておきましょう。

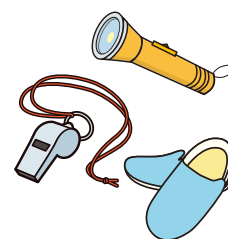


- 家具が転倒しないよう、壁に固定する。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ背の高い家具を置かないようにする。
- 家具が倒れた時に出入口を塞がないように、向きや配置を工夫する。



- 手の届くところに、懐中電灯や靴(スリッパ)、防犯ブザー(ホイッスル)を備えておく。

(懐中電灯は夜間の停電時に歩くときの必需品です。  
また、靴(スリッパ)は割れたガラスなどの破片で足をケガするのを防ぎます。  
防犯ブザー(ホイッスル)は建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのものです。)



# 災害について知ろう

## 地域の災害リスクについて

### どんな危険があるの? ~ハザードマップで確認しよう~

日頃からハザードマップ等で、自宅周辺の危険箇所などをチェックしましょう。ハザードマップは、台風や豪雨による洪水、がけ崩れや土石流などの土砂災害、地震に伴う津波など、災害の種別ごとに被害発生状況を予測し、地図に書き込んだものです。

具体的には、洪水であれば河川の氾濫による浸水が予想される地域、土砂災害であれば、発生する危険性のある区域(土砂災害危険箇所・土砂災害警戒区域)などが示されています。

こうした危険をあらかじめ知っておくことで、早めに避難行動をとったり、危険を回避して移動したりすることができます。

なお、ハザードマップを確認することは重要ですが、過信は禁物です。ハザードマップで危険な地域になっていなくても、「うちは大丈夫」「まだ大丈夫」と甘くみないで、早めに避難行動をとる必要があります。

また、自分の住む地域の過去の災害履歴なども調べてみるとよいでしょう。

#### ハザードマップの種類

洪水、内水、地震、津波、土砂災害

#### ハザードマップの確認ポイント

- ・自宅のある場所と周辺の危険箇所
- ・避難場所の位置
- ・避難経路 など

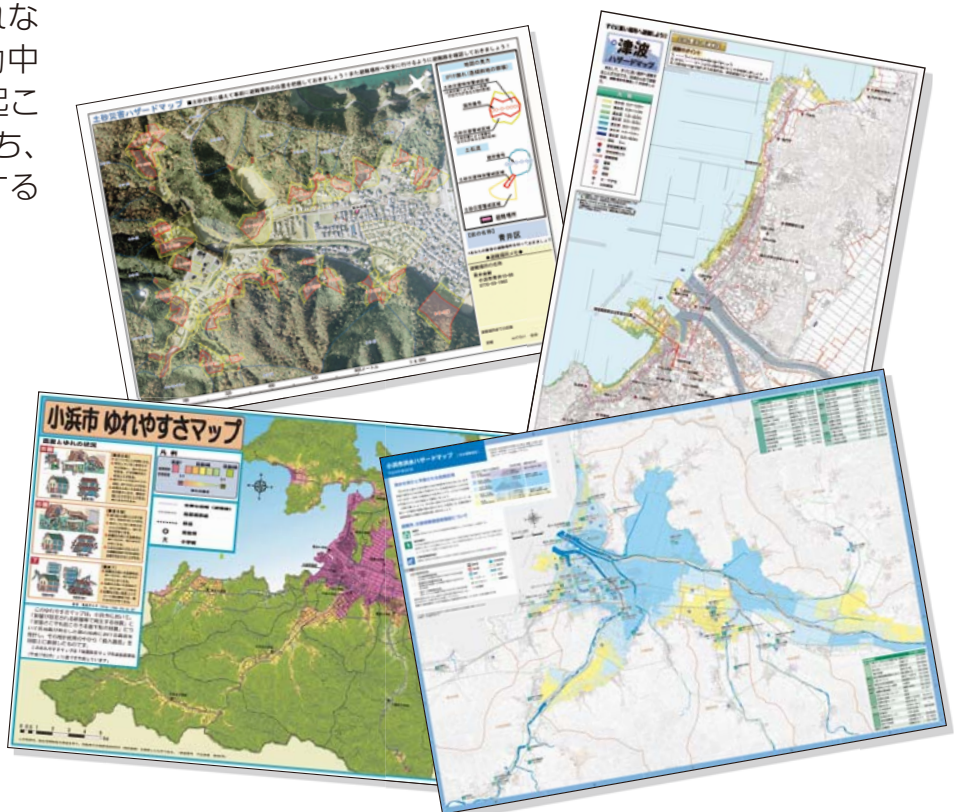
### 避難場所はどこにある? ~場所や経路を確認しよう~

ハザードマップには、被害想定のほかにも、避難場所・避難所なども掲載しています。どの道路を歩いて避難場所に行くといいか、平常時に実際に歩いて確認しましょう。老朽化した建物の近く、自動販売機やブロック塀のそば、水路沿いの通路、がけ沿いの道など、災害時に危険が想定される場所を実際に歩いて確認し安全な経路を把握しておきましょう。

また、旅行や出張などで慣れない土地に行ったときには、移動中やホテルに滞在中にも災害が起こるかもしれないという意識をもち、避難経路や危険な箇所を確認する習慣を身につけておきましょう。

※洪水、土砂災害、津波など災害の種類によって安全な避難場所が異なります。それぞれの災害をイメージしてどのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

各種ハザードマップは、過去に全戸配布したものをご覧ください。また、公民館や市公式ホームページ等でも確認いただけます。



## 「避難場所」と「避難所」は何が違うの？

避難場所とは、災害から命を守るために緊急的に避難する施設または場所をいいます。災害対策基本法において、市は洪水、津波などの災害の種類ごとに安全性の確保された「指定緊急避難場所」を指定することになっています。

一方で、避難所とは、避難者が災害の危険がなくなるまで、または災害により住宅を失った場合などに一定期間滞在する施設をいい、被災者を収容する適切な規模を持つなどの基準に適合する公共施設を「指定避難所」として指定しています。

東日本大震災（2011年）においては、切迫した災害の危険から逃れるための「避難場所」と、その後の避難生活を送るための「避難所」が必ずしも明確に区別されておらず、また、災害毎に避難場所が指定されていませんでした。そのため、発災直後に避難場所に逃れたものの、その施設に津波が襲来して多数の犠牲者が発生し被害が拡大しました。



指定緊急避難場所と指定避難所は、相互に兼ねて指定することが可能となっており、小浜市においては公民館や学校等の35施設を指定避難所（兼指定緊急避難場所）としています。（※洪水の場合には国富公民館を除く）

### 市内の指定避難所

NO.	施設名	所在地
1	小浜小学校	駅前町 13-29
2	若狭ふれあいセンター	小浜日吉 91-3
3	福祉センター	小浜鹿島 123
4	小浜中学校	雲浜二丁目 1-1
5	小浜第二中学校	後瀬町 8-10
6	雲浜小学校	城内二丁目 3-9
7	交流ターミナルセンター	城内二丁目 5-16
8	中央公民館	大手町 5-31
9	健康管理センター	南川町 4-31
10	市民体育館	後瀬町 9-38
11	文化会館	大手町 7-32
12	働く婦人の家	大手町 4-1
13	西津小学校	北塩屋 18-19
14	西津公民館	北塩屋 22-2
15	県立大学小浜キャンパス	学園町 1-1
16	内外海小学校	阿納尻 45-9
17	久須夜交流センター	阿納尻 43-10-1
18	旧田烏小学校	田烏 61-4

NO.	施設名	所在地
19	国富小学校	次吉 27-15
20	国富公民館 (洪水の場合は使えません)	栗田 11-3-2
21	宮川小学校	竹長 14-10-3
22	宮川公民館	加茂 2-17-2
23	松永小学校	上野 30-1
24	松永公民館	上野 28-7
25	遠敷小学校	遠敷 72-17
26	遠敷公民館	遠敷 71-8
27	遠敷児童センター	遠敷一丁目 202
28	今富小学校	和久里 29-15-1
29	今富公民館	和久里 18-18
30	□名田小学校	中井 43-15
31	□名田公民館	中井 41-9
32	中名田小学校	下田 10-1
33	中名田公民館	下田 52-19
34	加斗小学校	飯盛 59-32
35	加斗公民館	加斗 30-35

※災害時には、開設する避難所を防災行政無線やチャンネル<sup>オー</sup>〇、市ホームページ等で広報します。

# 気象情報や避難に関する情報について

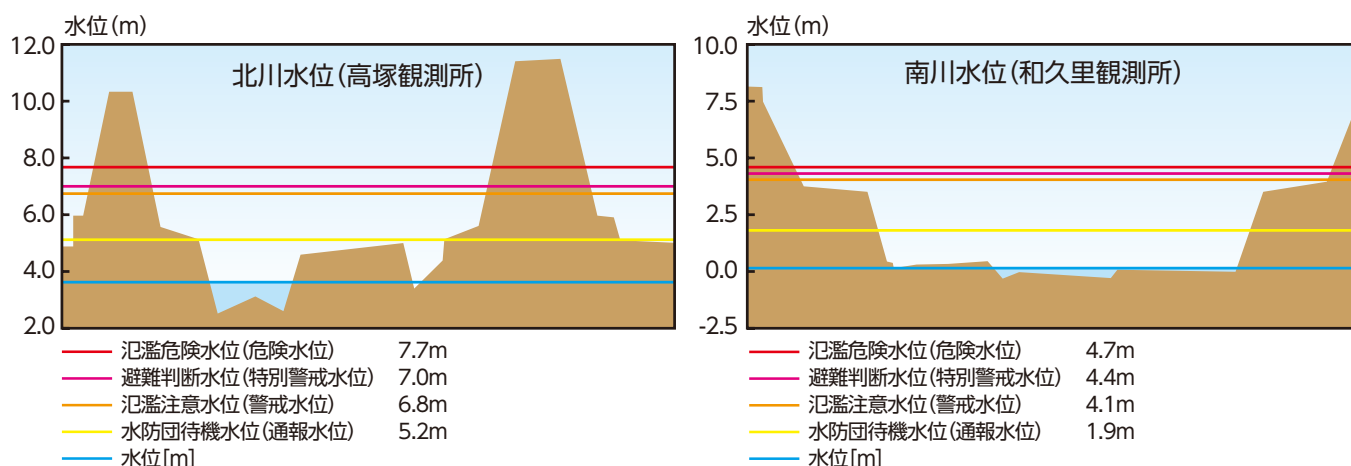
## 避難勧告などの避難情報の種類と意味は

災害の危険が迫り人的被害の発生するおそれが高まった場合、市は、避難勧告等の避難情報を発令します。避難情報は、災害の種類ごとに避難行動が必要な地域を示して発令されます。緊急度に応じて、「避難準備・高齢者等避難開始」、「避難勧告」、「避難指示(緊急)」の3つがあり、避難指示(緊急)は最も強く避難を求めるものです。

危険性  <b>高</b>	<b>避難準備・ 高齢者等避難開始</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難に時間を要する人（高齢者、障がいのある方、乳幼児等）や身の危険を感じる人は避難を開始してください。</li> <li>○その他の方は、いつでも避難ができるよう準備をしてください。</li> </ul>
	<b>避難勧告</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○災害の危険が高まっています。<b>避難を開始</b>してください。</li> </ul>
	<b>避難指示(緊急)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○避難をしていない場合、<b>直ちに避難</b>してください。外出することでかえって危険がある場合には、<b>建物内</b>のより安全な場所に避難してください。</li> </ul>

- ・必ずしもこの順番で発令されるとは限らないのでご注意ください。
- ・上記の情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

## 河川水位と危険度レベル



## 特別警報って何? ～さまざまな気象情報について～

### 特別警報、警報等

<b>注意報</b>	災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかける予報です。
<b>警報</b>	重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかける予報です。
<b>特別警報</b>	「警報」の発表基準をはるかに超える、数十年に一度の大災害が起こると予想される場合に発表し、対象地域の住民に対して最大級の警戒を呼びかけるものです。(2013年8月から運用開始)



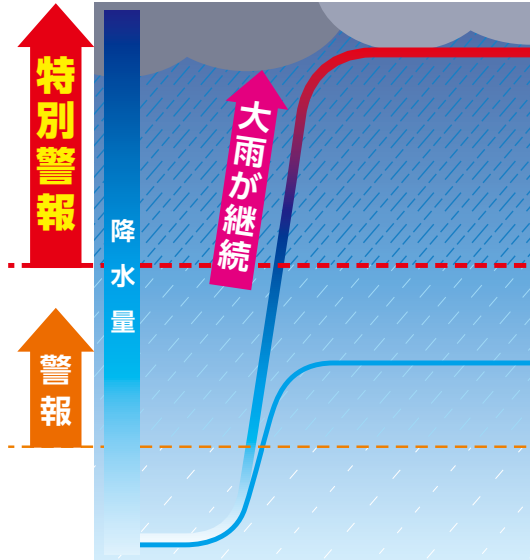
「特別警報」には以下の2つのパターンがあります。

大雨・暴風・高潮・波浪・暴風雪・大雪

津波・噴火・地震

警報の基準をはるかに超える危険度の著しく高いものを「〇〇特別警報」として発表。

危険度が非常に高いレベルのものを「特別警報」として位置付け、「〇〇警報」と発表します。



### 記録的短時間大雨情報について

数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測したときに、気象情報の一種として発表されます。

#### 大雨特別警報と記録的短時間大雨情報の違いは？

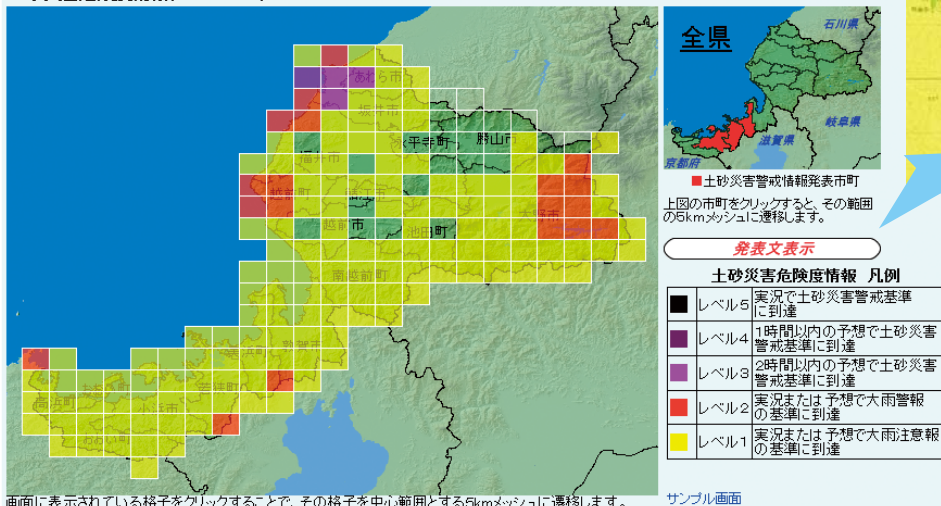
大雨特別警報は観測と予想により発表されます。  
記録的短時間大雨情報は、観測された雨量を元に発表されます。



### 土砂災害警戒情報について

大雨警報が発表されている状況で、土砂災害発生の危険度が高まったときに、対象となる市町を特定して、県と気象台が共同で発表する防災情報です。発表は市町単位ですが、県や気象台のホームページから危険度が高まったエリアを確認できます。

土砂災害危険度情報(5kmメッシュ) 2017年09月17日23時30分 現在



・左記は、福井県河川・砂防総合情報の「土砂災害危険度情報」です。

## 情報はどうやって知るの? ～情報収集の手段はいろいろ～

災害時に必要な情報としては、気象台が発表する警報等をはじめとした気象情報、市が発令する避難勧告等の避難情報、各地の被害状況、電気、水道等ライフラインの復旧の状況等がありますが、災害時には人づてに誤った情報が流れることがあるため、出所が分からない情報に惑わされないようにしましょう。

災害時に必要な情報は、市の防災行政無線、テレビ、ラジオ、インターネット(行政の公式ホームページ)等から入手できます。

### 防災行政無線

屋外拡声器や各家庭の戸別受信機から放送が受信できます。正しく受信するには、アンテナを全部伸ばす必要があります。また、停電時においても受信ができるよう乾電池を入れておきましょう。

<電源ランプの色で、受信状態等が分かります>

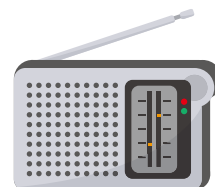
- 緑色に点灯：正常に受信している
- 赤色に点灯：電源ケーブルが繋がっていない  
→電源ケーブルをコンセントにつなぐ
- 赤と緑が交互に点灯：乾電池が切れている、または入っていない  
→新しい乾電池を入れ、電源スイッチを入れ直す
- オレンジ色に点滅：電波の受信状態が悪い。  
→置く場所を変えてみる



### テレビ・ラジオ

発災時、情報収集手段として利用頻度の高いテレビ、ラジオですが、テレビについては、気象関連のニュース番組の他、各局のデータ放送(リモコンのdボタンを押す)やL字放送などにより災害情報を確認することができます。

また、ラジオについては停電時でも情報収集が可能なメリットがあります。



### インターネット

#### 福井地方気象台ホームページ

注意報、警報、台風情報、解析雨量などの防災情報が確認できます。

福井地方気象台 検索

<http://www.jma-net.go.jp/fukui/>

#### 小浜市ホームページ

災害時には、避難情報、避難所開設状況等の情報を随時掲載します。防災行政無線やチャンネル〇の放送と同じ内容が確認できます。

<http://www1.city.obama.fukui.jp/>

#### 福井県河川・砂防総合情報

県内の土砂災害の発生危険度、河川の水位情報を掲載しています。また、各地域の土砂災害リスクを示したイエローゾーン、レッドゾーンの確認ができます。

河川・砂防情報 検索

<http://ame.pref.fukui.jp/>



## 緊急速報メール

緊急性の高い情報を携帯電話会社 (NTTドコモ、au (KDDI)、ソフトバンク) のサービスを利用して地域内にある携帯電話端末に一斉配信するものです。緊急地震速報やJアラートのミサイル情報等も緊急速報メールになります。



## 登録制のメール配信サービス (無料)

登録方法は、次のアドレス等から配信希望内容、地域を選択します。

### イー e マガふくい (福井県メールマガジン)

県気象、地震、津波、特別警報、災害発生時のお知らせなどの情報を配信します。



**e マガふくい** 検索

<http://www2.pref.fukui.jp/melma/k/>

QR コードから  
簡単アクセス



### アイ アメ i - ame メール (福井県河川・砂防総合情報メール)

河川水位や雨量、土砂災害の危険情報を配信します。

**i-ame メール** 検索

<http://i-ame.ame.pref.fukui.lg.jp/>

QR コードから  
簡単アクセス



## 市防災メール (小浜市)

避難情報や避難所開設情報等を配信します。

**小浜市防災メール** 検索

<https://mail.cous.jp/bousaiobama/>

次のメールアドレスへ空メールを送信して登録手続きができます。

[bousaiobama@entry.mail-dpt.jp](mailto:bousaiobama@entry.mail-dpt.jp)

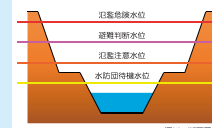
QR コードから  
簡単メール送信



### 水位

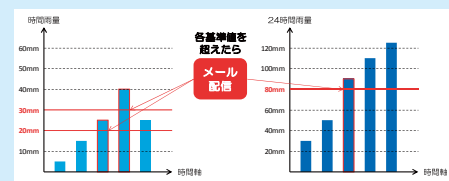
基準となる水位に達したときに配信します。

こちらは、福井県庁です。  
水位観測データが、警戒基準値に到達しましたのでお知らせします。  
▼観測時刻  
2015年 3月25日 18時00分  
▼観測状況  
はん濫危険水位  
九十九橋



### 雨量

決められた雨量に達したときに配信します。



### 土砂災害警戒情報

発表されたときに配信します。

### 気象注意報、警報、特別警報

発表されたときに配信します。

## その他

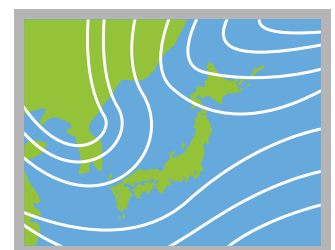
民間会社が提供する気象情報サービスもあります。  
※各社のサービス利用規約を確認のうえご利用ください。

### ヤフー ジャパン Yahoo! JAPAN が提供する「Yahoo! 防災速報」

無料の災害速報や防災情報等をまとめたポータルアプリ

### ウェザーニュース Weathernews が提供する「ウェザーニュースタッチ」

無料の気象情報のポータルアプリ (一部機能は有料)



## 事前に話し合おう

### 災害時に家族はそれぞれ職場や学校に。どうするとよい?

いざというときの家族同士の安否確認方法は決めていますか?職場や学校など別々の場所にいるときに災害が発生した場合を想定し、日頃から、避難先や集合場所、安否確認方法などを事前に話し合い、家族間で情報共有しておきましょう。

また、特に家族が別々の場所にいるときには、隣近所による安否確認や救助活動(共助)も被害の軽減に繋がります。日頃から地域の行事や自主防災組織等の活動に参加し、お互いに顔の見える関係を築き、災害に強い地域社会を作りましょう。

障がいのある方々や家族、支援者の災害への備えについては、『障がいのある方たちの災害対応の手引き』をあわせて参照ください。(2017年に全戸配布しています。)

情報共有には、裏表紙の「わが家の防災メモ」を活用するなど、必要な連絡先等をまとめたものを備えておくといでしょう。

### 災害時の安否確認方法について

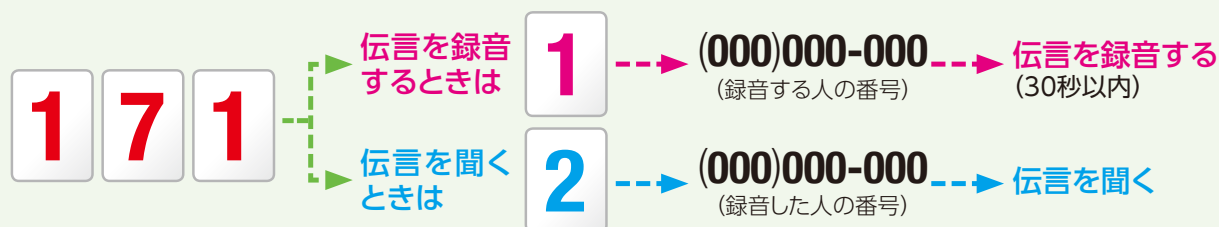
災害時には、電話が繋がりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、インターネットサービスを使用した「災害用伝言板」などを利用しましょう。



### 災害伝言ダイヤル

災害発生時に、被災地内の電話番号に限り利用可能なサービスです。局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話、携帯電話等から利用できます。

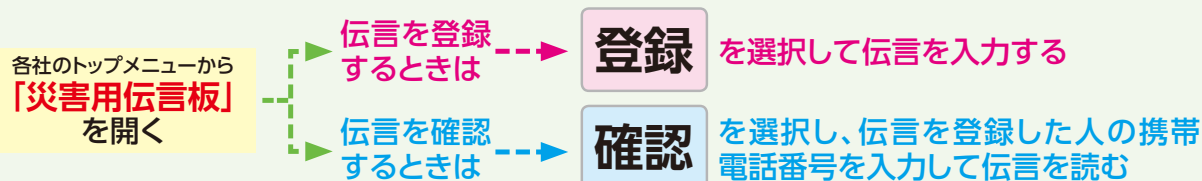


### 災害用伝言板

携帯電話等からインターネットサービスを使用して、被災地域の人が自らの安否を文字情報で登録できるサービスです。

災害発生時には、携帯電話各社等のポータルサイトのトップメニューに「災害用伝言板」へのリンクが表示されます。登録された伝言は各社の携帯電話やパソコンなどで、電話番号をもとに検索し、閲覧することができます。

スマートフォンでは、災害用アプリから伝言板の利用が可能なタイプがあります。



**体験利用が可能な期間** この機会にぜひ試してみてください。

- 毎月1日と15日
- 1月1日～3日
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)

# 避難のポイントを 確認しましょう

## 避難の方法とタイミング

### 避難とは、避難所へ行くことではありません

「避難」とは「災害から命を守るための行動」です。

避難行動には、避難場所などの安全な場所へ移動する「立退き避難」と、建物内にとどまって安全を確保する「屋内安全確保」があります。



### 避難の方法について

立退き避難が必要な場合には、その災害の種類に対応した避難場所へ避難しますが、立退き避難が危険な場合には、「近隣の安全な場所」への避難や、建物内のより安全な部屋等への移動、「屋内安全確保」を行います。

- ・「近隣の安全な場所」……洪水の場合は、近くのより高い建物など
- ・「屋内安全確保」……その時点で居る建物内において、より安全な部屋等への移動

### 避難のタイミングについて

災害が迫ったとき、置かれた状況は一人ひとり、また世帯毎に異なります。状況によっては、早めに避難するなど自身の判断において行動することが求められます。

市が発令する避難勧告等の情報は、河川水位や各種気象情報等を元にして、一定範囲の地域を示して発令されます。全ての世帯にとって最適な避難のタイミングを示しているわけではありません。各世帯の家族構成、自宅の周辺状況によって、適切な避難のタイミングは変わってきます。

例えば……

- ・土砂災害のリスクがある地域に住んでいる。
- ・大雨が降るたびに周辺道路が浸水する地域に住んでいる。
- ・家族に、自力の避難が難しい高齢者（避難行動要支援者）がいる。

⇒より早めの避難が必要



### ペットの災害対策 ～ペットも大切な家族!～

災害時に最初に行うことは、飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットがいる家庭では、ペットの災害対策についても、飼い主の責任において普段から十分に備えておきましょう。

ペットと一緒に避難（同行避難）をするには、ペットの食事や排せつに関する物資を準備しておくことはもちろんですが、大勢の人の中でペットが平常心でいられるように、また、ケージの中でおとなしく過ごせるように、普段から、しつけをしておくことも大切です。

避難所では、動物が苦手な人、アレルギーをもっている人等への特別な配慮が求められます。そのため、避難所内では人と同じスペースでペットを飼育することは、原則できません。

また、ケージの中での避難生活はペットにとっても大きなストレスとなる可能性があります。普段から、基本的なしつけを行い、いろいろな環境に慣れさせておくことは、災害時のペットのストレスを低減させることができ、飼い主自身や周囲の人への安全・安心の確保にも繋がります。



## 災害ケース別の避難行動について…

### 風水害、地震、土砂災害、竜巻、落雷、大雪、火災

#### 風水害

台風などの風水害は、発生や経過等がある程度予測できるため、気象情報等に注意して被害の拡大を防ぐことができます。できる備えをして、被害を最小限に抑えましょう。



#### 避難前

- 雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策をする。
- 家の周囲の安全を確認する。  
ベランダに置いている植木鉢や軒下の物干し竿など、風で飛びやすい物を室内に収納するなどして、窓ガラス等を破損するおそれのあるものを少なくする。また、窓ガラスに雨戸やシャッターがついている家では、それらをセットしておく。カーテンも閉める。  
→窓ガラスが割れることによって起こるケガ等の被害を防ぐことにも繋がる。
- 浸水が心配される場合は、家財道具や生活用品等を高い場所に移動する。
- 非常時持出品の点検をする。
- 避難場所までの道順を確認する。
- 強い風雨の中での見回りや河川、海辺等に近づくのは避ける。
- 雨が降り出したら土砂災害警戒情報等にも注意をする。
- 危険を感じたり、避難勧告等の発令があった場合、あわてず速やかに避難する。
- 避難の前には、必ず火の始末をする。



#### 避難時

- 非常時持出品はリュック等で背負い、両手が自由に使えるようにしておく。
- 服装は、動きやすく安全なものを心がけ、運動靴等をはく。  
(長靴は、中に水が入ると動きづらくなる。)
- 車は使わないようにする。  
(車は浸水した道路で動かなくなる危険があり、緊急車両等の通行の妨げにもなる。)
- 側溝やマンホール等に転落しないよう注意する。  
(激しい大雨などのときには、マンホール蓋が開いてしまうことがある。また、道路が冠水(浸水)すると、濁った水で路面の状況が確認できないことがある。)
- 避難は2人以上で行う。  
(隣近所で声を掛け合って、集団での避難が望ましい。)
- 忘れ物をした場合でも、取りに戻るのは危険なため絶対にしない。



## 地震

### 地震によって、どのような被害が発生するか？

建物倒壊をはじめ、火災の発生、土砂崩れ、液状化現象、津波などがあります。

過去の震災では、次のような被害が発生しています。

#### 関東大震災…1923年(大正12年)9月1日 11:58発生

炎を巻き込んだ竜巻状の空気の渦が発生する火災旋風が、その猛烈な炎と風によって急速に広範囲の火災延焼を引き起こしました。

#### 阪神・淡路大震災…1995年(平成7年)1月17日 5:46発生

神戸市中心部で大規模な火災が発生。住宅街では倒壊した建物が道路をふさぎ、通れなくなるなどの被害が出ました。

#### 東日本大震災…2011年(平成23年)3月11日 14:46発生

マグニチュード9.0の国内観測史上最大を記録し、巨大津波による浸水、破壊、火災等も発生しました。震度7を観測した地域だけでなく、長周期地震動により、震源から遠く離れた大阪市などの高層ビル上層階でも大きな揺れを感じました。また、東京湾岸地域では液状化現象により大きな被害が出ました。

また、今後発生が予想されている首都直下地震や南海トラフ地震などでは、津波被害のほか、大都市特有の被害も多く発生するものと考えられます。

### 大都市で地震がおきると…

#### 古いビル等が崩れたり 落下物が発生します

古いビルや家屋が崩れ、人が生き埋めになったり、外壁や窓ガラスが割れて落下し怪我をする可能性があります。

#### 電話が繋がりにくくなります

通話の集中や通信設備の被災などにより、電話やインターネットが繋がりにくくなります。

#### 道路が通れなくなります

建物等が倒れて道路をふさいだり、通れる道路に歩行者や自動車が集積したりして、避難が困難になります。斜面では土砂崩れなどによって道路の寸断が発生します。

#### 電車が止まります

線路の寸断や、線路が無事な場合でも安全確認に時間がかかるなどの理由で、電車が、長時間動かない場合があります。

#### 電気・ガス・水道が 使えなくなります

停電、都市ガスの停止、断水が起こり、復旧までに時間がかかる場合があります。

### 外出中に大都市で地震に遭遇した時は…

まずは、身の安全を確保した後、むやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。ビル街の道路では余震で頭上から物が落下してきたり、火災が起こっていたりするなど、数多くの危険が予想されます。

また、大地震発生直後の公共交通は運転を停止するため、駅周辺等は大混雑し、人が将棋倒しになる集団転倒が起きやすくなりますので、駅周辺には近づかないようにしましょう。

発生3日程度は火災の発生や救助・救急活動優先のため、混乱状態が続きます。状況に応じて安全な場所にとどまり、家族の安否確認をはじめ、交通機関の情報、道路の被害状況等の確認を行いましょう。



## 地震の時はどのように行動したらいいか。

地震発生時に、とっさに行動することはなかなか難しいことですが、瞬時の判断や行動が、「いのち」を守ることに繋がります。

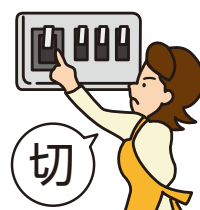
地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、その場の状況に応じて、すぐに身の安全を確保しましょう。

そして、落ち着いてテレビ、ラジオ、携帯電話やスマートフォンなど、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。



### 家にいるとき

- 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて家の外に飛び出さず、扉を開けて避難路を確保する。
- 料理や暖房などで火を使っている場合に、火元から離れているときは無理に火を消しに行かず、揺れが収まってから火の始末をする。  
(最近のガスコンロやストーブ等には、振動を感知すると自動的に停止する機能が普及しています。事前に自宅の機器を確認しておきましょう)
- 揺れが収まったあと、室内で行動する際は靴を履く。  
(部屋に散乱した割れた食器や照明器具等で足をけがするのを防ぐため)
- 避難をする時はブレーカーを落として逃げる。  
(家に誰もいなくなった後に停電が復旧すると、切れた電源コードや倒れた照明器具、暖房器具などのスイッチが入り、火災が起きる「通電火災」が発生するおそれがあります)



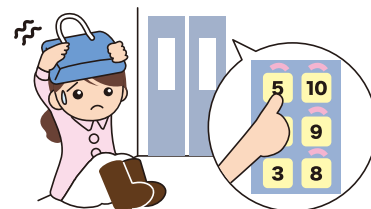
### 人が大勢いる施設(大規模店舗など)にいるとき

- あわてずに施設の係員や従業員の指示に従う。
- 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- 吊り下がっている照明などの下から退避する。
- あわてて出口や階段に殺到しない。



### エレベーターに乗っているとき

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら、インターフォンで連絡をする。





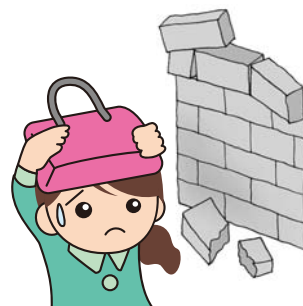
### 鉄道・バスに乗っているとき

- つり革や手すりにしっかりつかまる。
- 座っている場合は、姿勢を低くして手荷物などで頭部を守る。



### 屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。



### 山やがけ付近にいるとき

- 落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる。



### 海岸付近にいるとき

- 強い振動や長い揺れを感じた場合は、すぐに高台や高い建物の上層階に避難するなどの避難行動をとる。(津波注意報、津波警報の発表や避難指示(緊急)の発令を待たない)
- 津波は、河川を遡上<sup>ソジョウ</sup>するため、河原等にいる場合も安全な場所へ避難する。



### 自動車を運転しているとき

- ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。その際、急ハンドルや急ブレーキをかけず、緩やかに速度を落とす。(後続の運転手が緊急地震速報や揺れに気づいているとは限りません)
- 車を置いて避難するときは、キーを付けたままにし、ドアロックもしない。(救急車等の緊急車両の通行に支障がある場合、移動させる必要があるため)



## 土砂災害

土砂災害は、突発的に発生し建物等を全壊させる程の破壊力をもっているため、発生前に避難をする必要があります。

その発生を予測するのは困難ですが、下記のような前兆現象が見られる場合があります。

家屋の周辺に、急傾斜の山や渓流がある等、身近に土砂災害の危険箇所や区域があり、前兆現象を確認した場合には早めに避難をする必要があります。



遠敷地区で発生した土砂災害（2013.9）

### 土砂災害の種類と前兆現象は…

#### 土石流

山腹や渓流の土砂が一気に下流へ押し流されます。強大な威力とスピードで、あらゆるものをのみこんで進みます。

##### (前兆現象)

- 近くで山崩れなどが発生
- 立木の裂ける音や岩の流れる音がする
- 渓流の水が急ににごり、流木や石が混ざるなど



#### がけ崩れ

雨でやわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。最も多い土砂災害です。

##### (前兆現象)

- 斜面に亀裂が走る
- 小石が斜面からパラパラ落下する
- 斜面から異常な音、山鳴り、地鳴りがする
- 斜面にふくらみが見られるなど

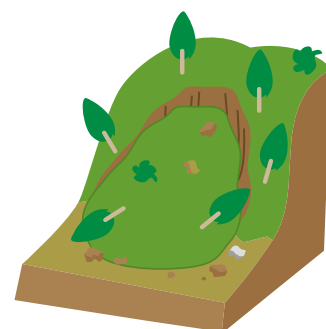


#### 地すべり

斜面の一部が地下水の影響などでゆっくり下方に移動する現象です。広範囲に被害が及びます。

##### (前兆現象)

- 地鳴り、家鳴り、根の切れる音がする
- 地面が振動する
- 木や電柱が傾く
- 木の枝先のすれ合う音がする(風がないとき)
- 亀裂や段差が発生、拡大するなど



なお、危険が差し迫った状況では、土砂の流れる方向に対して、直角方向への避難をします。土石流のスピードはとても速く、流れに背を向けて逃げても巻き込まれてしまいます。



## 竜巻

竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻です。竜巻は季節を問わず発生していますが、特に台風シーズンの9月、10月に多く確認されています。竜巻注意情報が発表されたら、空の様子に注意し、必要に応じて頑丈な建物内に避難するなど身の安全を確保しましょう。



### 竜巻が迫ってきたときには…

#### 屋内にいるとき

窓ガラスの破片や飛来物を避けるため、一戸建住宅では1階の窓の少ない部屋に移動する。雨戸、カーテンを閉め、窓から離れて頑丈なテーブルの下で竜巻の通過を待つ。



#### 屋外にいるとき

突風や飛来物を避けるために、頑丈な建物の中や地下に移動する。近くにそれらが無い場合は、物陰やくぼみなどに隠れて竜巻の通過を待つ。



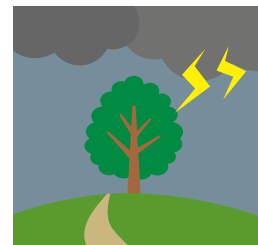
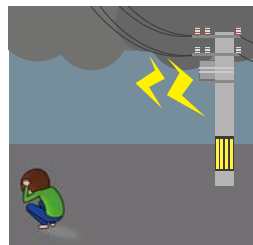
## 落雷

雷も竜巻と同様に、発達した積乱雲に伴って発生します。高い所、高く突き出た物に、雷は落ちやすい性質がありますが、実は、落雷事故死の半数以上はゴルフ場などの開けた平地にいるときや、木の下で雨宿りをしているときに発生しています。雷鳴が聞こえるなどの場合は、速やかに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物・自動車・バス・列車の中など）に避難しましょう。



#### 安全な場所がないとき

近くに安全な場所がないときは、電柱などの高い所から4m以上離れた場所に退避する。また雷は、樹木などの高く突き出た物に落ちやすいので、特に木の近くにいる場合は、最低でも木（幹・枝・葉）から2m以上は離れ、姿勢を低くして、持ち物は高く突き出さないようにする。



#### 開けた場所にいるとき

グラウンドなどの開けた場所では、人に直撃しやすくなるので危険。すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物など）に避難する。



# 大雪

大雪が降ると、交通渋滞や通行止め等の交通マヒが発生し、スーパー等に商品が届かないなど、物資供給が滞るおそれもあります。また、ライフライン設備が破損し、電気や水道等が使えなくなることも想定されます。大雪が予想されているときには、事前の備えを確認するとともに、気象情報や周囲の状況に注意しましょう。

降雪時には、吹雪により視界が悪くなるほか、路面が滑りやすくなり転倒のおそれもあります。家屋が倒壊する危険があるなど、差し迫った場合以外は、なるべく屋内にとどまりましょう。断続的、急激な降雪によっては、降り積もった雪の重みにより、家屋等の倒壊が起きることもありますので、必要に応じて、除雪も行うようにしましょう。

## 外出する場合の注意点

### 徒歩の場合

- 路面に注意し、転倒しないよう歩幅を小さく歩く。
- 建物の軒下や街路樹など上からの落雪や、雪で見えなくなった用水路、縁石等、足元の様子にも気を付ける。



### 自動車の場合

- スタッドレスタイヤを使用する。
- 運転時には、急発進、急ハンドル、急ブレーキ等は避け、余裕をもって出発する。
- 車がスタックした場合に備え、スコップ等を積んでおく。
- 立ち往生した場合、一酸化炭素中毒に注意し、状況に応じて換気や排気口回りの除雪、エンジンを切るなどの対応をとる。



## 屋根の雪下ろしの確認ポイント

### 日頃の準備

- 家屋等がどの程度の雪に耐えられるか事前に把握しておく。
- 降雪時には、テレビ等で継続的に情報を確認し雪下ろしの時期や必要性を判断する。



### 安全な服装

- ヘルメットを着用し、転倒や側溝への転落などに注意する。
- 長靴は滑りにくく脱げにくいものを使う。



### 命綱の使用

- 屋根等の除雪は、転落防止のため命綱を使用する。  
(万一転倒した場合、屋根の上でとどまる長さに調整する)



### 除雪用具の準備

- 除雪用具は早めに準備する。  
(降雪後は品薄になることもある)



### ハシゴの固定

- 転倒防止のため、ハシゴの足元はしっかり固め、先端部をロープ等で固定する。
- 屋根に対してまっすぐに立て架け、適切な勾配をとる。



### 複数での作業

- 事故が起こった場合に備え、2人以上で作業する。
- やむを得ず一人で作業する場合は、家族や近所に声をかけ、時々様子を見てもらう。

### 足場の確保

- 軒先は瓦の雪止めの位置を確認し、雪止めより先では作業をしない。
- ハシゴから最初の一步、最後の一步は特に注意する。
- 下層のザラメ雪は滑りやすいので注意する。雪は全部取らず厚さで 20cm程は残す。

### 体調の管理

- 雪下ろしは重労働のため、作業前には準備体操を行う。
- 十分に休憩をとり、水分補給を行いながら作業する。



### 無理な作業はしない

- 無理な体勢での作業はしない。
- 体への負担を考え、少しずつ数回に分けて下ろす。
- スノーダンプなどに引きずられた場合は、手を放し、身を守ることを優先する。

### その他 (落雪などにも注意)

- 地上での作業は、屋根からの落雪に十分注意する。
- 片側の屋根だけ下ろすと建物に偏った荷重がかかるため、バランスよく下ろす。





## 火災

火災による被害を出さないためには、日頃から、火災防止の意識をもち、万が一、出火した時にどう行動するとよいかを覚えておきましょう。



### 火災が発生したら、どう行動するとよいか

① 通 報	<b>まず第一に周囲に知らせる。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 大きな声で「火事だー!」と叫び、隣近所に知らせる。</li><li>● 119番通報する。</li></ul>	
② 初期消火	<b>消火器等で早く消す。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 消火器や水の他、濡れた毛布、分厚い布団等の手近なもので初期消火を行う。</li></ul>	
③ 避 難	<b>火災の状況によっては早く逃げる。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 炎が天井にまで燃え広がっている場合には、早めに避難する。</li><li>● 避難の際には、火災の進行を遅らせるため、燃えている部屋のドア等を閉め、空気を遮断する。</li></ul>	

※火災によって発生した煙を吸い込むことにより、一酸化炭素中毒等の危険があるため、避難の際には、次の事に注意する。

- ・ 避難中は、ハンカチやタオル等で口鼻を覆う。
- ・ 煙は上に流れるため、できるだけ姿勢を低くする。



# いざという時の 応急手当など



突然やってくる災害においては、けがをしても救急車がすぐに到着できないことが想定されます。そんなときには、自身で応急処置を行うことも必要となります。いざというときに、適切な処置ができるように、応急手当の方法を覚えておきましょう。

## 出血、骨折、やけど、心肺停止のときには

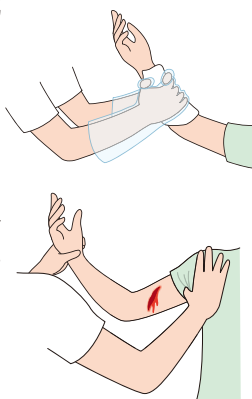
それぞれの場合において、基本的な応急手当の方法を紹介します。

### 出血している場合

#### 1. 止血する

- 傷口を清潔なハンカチ等で強く押さえる。(直接圧迫止血法)
- 傷口から心臓に近い動脈を手やハンカチ等で圧迫して血流を止める。(間接圧迫止血法)

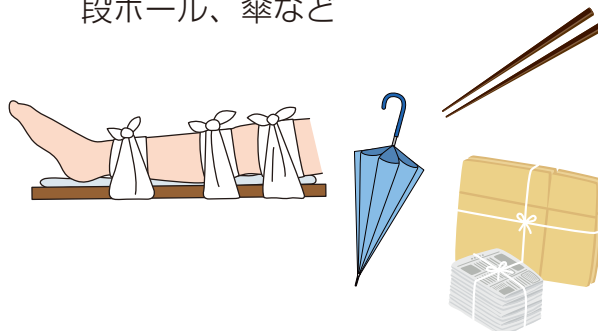
※感染を防ぐためビニール袋、ラップ等を使用し、直接血液に触れないようにするのが望ましい。



### 骨折している場合

#### 1. 骨折した部分の外側・内側からあてるための添え木を用意する

- 添え木は、骨折部の両側の関節より長いものを使います。
- 添え木として使えるもの: 箸、新聞紙、段ボール、傘など

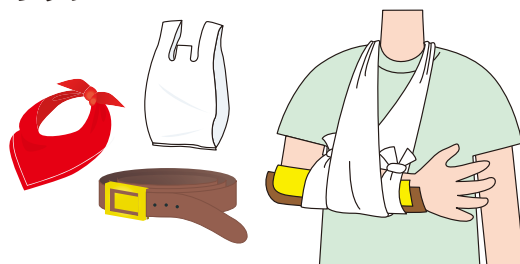


#### 2. 患部上下の関節を固定する

- 三角布やタオル等、幅の広いもので添え木と身体を固定する。
- ※ひもや針金などの細いもので、きつく締めすぎない。

#### 3. 腕を吊る

- 腕を吊るときに使えるもの: レジ袋、スカーフ、ベルト、ガムテープ、ラップ



### やけどをしている場合

#### 1. すぐに水道水などの流水で10～30分冷やす

- 衣服の上からのやけどは、無理に脱がさず、そのまま冷やす。



#### 2. 冷やした後、清潔なタオルなどを当てて病院等を受診する

- 受診までの間、タオル等の上から保冷材等で冷やし続けるとよいでしょう。

## 心肺蘇生の手順

### 1. 周囲の安全確認

- 救助者が 2 次災害に巻き込まれないために必要です。

大丈夫ですか!



### 2. 意識の確認を行う

- 倒れている人の肩をたたきながら、声をかける。その際、「大丈夫ですか?」と耳元で最初は小さく、だんだんと大きな声で呼びかけるようにする。
- 対象者が乳児等幼い場合は、足裏に刺激を与え反応を確認する。

### 3. 意識がない場合や、判断に迷う場合には応援を呼ぶ

- 大きな声で「誰か来てください!」と応援を呼ぶ。
- 応援者が 2 人以上いる場合には、119 番通報する人、AED<sup>\*</sup>を持ってくる人をそれぞれ指名する。
- 応援者がおらず、意識が無い場合には、ためらわず 119 番通報を行い、消防からの指示を受けて対応する。AED が近くにあれば取りに行く。

誰か来てください!



### 4. 呼吸を確認する

- 普段どおりの呼吸かどうか 10 秒以内で確認する。
- 自分の目線を傷病者の胸腹部に向けて呼吸をしているか確認する。
- 呼吸がない場合や、呼吸の有無の判断に自信がもてない場合には、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う。また、AED が届き次第、対象者に装着し AED の音声に従う。



### 5. 心臓マッサージ(胸骨圧迫)

- 繰り返す
- 圧迫の位置は、胸骨の下半分の位置になり、目安は胸の真ん中(胸骨上)。
  - 一定のリズム(100 回~120 回/1 分間)で胸骨を 1 セット 30 回押す。
  - 押す力は、対象者が大人であれば両手で約 5cm 沈むまで。幼児であれば片手の付け根で、乳児等であれば中指・薬指の 2 本で、胸の厚さの約 1 / 3 まで押す。
  - 圧迫した胸が、元の位置に戻るように圧迫を解除する。



### 6. 人工呼吸

- 吹き込みは、1 回/1 秒かけて、2 回続けて行う。  
※救助者が人工呼吸の訓練を受けており、それを行う意思がある場合のみ行う。



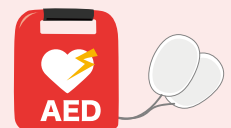
### 7. 救急隊が到着するまで、5心臓マッサージと6人工呼吸を繰り返す。

- ※心肺蘇生の中止時期
- ① 救急隊員に引継いだとき。
  - ② 傷病者に何らかの応答や目的のあるしぐさが現れたとき。
  - ③ 普段どおりの呼吸をし始めたとき。

### ※AEDとは…

AED(自動体外式除細動器)は、心室細動(心臓がけいれんし、正常な動きをしていない状態)の傷病者に電気ショックを与え、正常な心臓の動きを取り戻す救命機器です。

市内では、公民館等の公共施設をはじめ、駅、コンビニエンスストア等に配備されています。意識がなく、呼吸もしていない方を発見したときには、迷わず AED による応急手当を行うようにしましょう。AED の電源を入れると、音声で使い方を案内し電気ショックが必要な状態かを判断し教えてくれますので、安心して使うことができます。若狭消防署にて、定期的救命講習が開催されていますので、ぜひ受講してください。



# わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族で確認しましょう。

## 緊急連絡先 ※自主防災組織等、支援者の連絡先も確認しておくといでしょう。

連絡先	電話番号	メモ
小 浜 市 役 所	53-1111 (代)	
若 狭 消 防 署	緊急 119 53-5211	
小 浜 警 察 署	緊急 110 52-0110 (代)	
小 浜 海 上 保 安 署	緊急 118 52-0494	
電 気 ( )		
水 道 ( )		
電 話 ( )		
ガ ス ( )		
病 院 ( )		

## 家族・親戚・知人等

氏名	電話番号	住所 (勤務先、学校等)	メモ (血液型、持病・常備薬、かかりつけ病院など)

## 災害別避難メモ

災害	避難行動	注視する情報	危険な状況	備考
例、〇〇川洪水	〇〇避難所へ移動	〇〇水位観測所	水位〇.〇m	HPや配信メールで確認

その他メモ欄 (避難場所、集合場所について書くなど自由に使ってください。)